

# Inhaltsverzeichnis

<b>I Hintergrundinformationen zu Stress im Kindes- und Jugendalter</b>	<b>7 Stressverstärkende Bedingungen</b>	<b>67</b>
1 Begriffsbestimmung Stress	7.1 Hochbegabung	68
1.1 Stressmodell	7.1.1 Begriffsbestimmung	68
1.2 Negativer und positiver Stress	7.1.2 Stressfaktor »Hochbegabung«?	69
1.3 Stress aus der Sicht von Kindern und Jugendlichen	7.1.3 Hochbegabte Underachiever	70
2 Stressquellen	7.1.4 Unterforderung und Langeweile: »Die Spirale der Enttäuschung«	72
2.1 Kritische Lebensereignisse	7.1.5 Mangelhafte Lern- und Arbeitstechniken: »Das Lernen verlernt«	75
2.2 Entwicklungsprobleme	7.1.6 Große Erwartungen: Vom Stress der Überschätzten	77
2.3 Alltäglicher Stress	7.1.7 Diagnostik und Beratung in Sachen Hochbegabung	79
2.3.1 Familie	7.2 Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung	82
2.3.2 Schule	7.2.1 Das Erscheinungsbild von ADHS-Kindern	83
2.3.3 Freunde	7.2.2 Stressige Situationen	84
2.3.4 Freizeit	7.2.3 Im Teufelskreis gefangen – Stress für alle Beteiligten	85
2.3.5 Selbst	7.2.4 Hilfe für den Zappelphilipp und das Träumchen	86
2.4 Das Zusammenwirken mehrerer Stressoren	7.3 Teilleistungsstörungen	87
3 Stressquellen im Wandel der Zeit	7.3.1 Legasthenie	89
3.1 Wandel in der Medien- und Freizeitlandschaft	7.3.2 Dyskalkulie	92
3.2 Erwartungsdruck durch die soziale Umgebung	7.4 Ängste	94
4 Stresswirkungen	7.4.1 Trennungsangst	95
4.1 Physische Ebene	7.4.2 Soziale Angststörung	97
4.2 Psychische Ebene	7.4.3 Prüfungsangst	99
5 Das Erkennen von Überforderungen	7.4.4 Andere Angststörungen	101
6 Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter	7.5 Chronische Erkrankungen	104
6.1 Änderung der Situation	7.5.1 Krankheitsbewältigung	105
6.2 Stressbewältigung durch das Kind bzw. den Jugendlichen	<b>II Unterstützungsmöglichkeiten bei Stress</b>	
6.2.1 Situationsbewertung	8 Hilfen gegen Stress: Was Kinder und Jugendliche tun können	111
6.2.2 Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Stressoren	8.1 Ernährung	112
6.2.3 Nutzung von Problemlösekompetenzen als übergeordnete Strategie	8.1.1 Koffein	112
	8.1.2 Zucker	113
	8.1.3 Gesunde Ernährung	114
	8.2 Schlaf	116

8.2.1	Der normale Schlafzyklus .....	116	9.4.3	Türöffner und Türschließer .....	187
8.2.2	Schlafdefizite .....	116	9.4.4	Ich-Botschaften .....	189
8.2.3	Ein- und Durchschlafhilfen .....	119	9.4.5	Eine angemessene Portion Humor .....	190
8.2.4	Besondere Ein- und Durchschlafprobleme .....	122	9.5	Rituale und Strukturen .....	190
8.3	Entspannungsübungen .....	125	9.6	Erziehungsstile .....	192
8.3.1	Atemübungen .....	125	9.6.1	Autoritativ erziehende Eltern .....	192
8.3.2	Kurzentspannung in der Droschken- kutscherhaltung .....	128	9.6.2	Autoritär erziehende Eltern .....	193
8.3.3	Phantasiereisen und Autogenes Training .....	129	9.6.3	Verwöhnende und nachgiebige Eltern .....	194
8.3.4	Der sichere Ort .....	135	9.6.4	Vernachlässigende Eltern .....	195
8.3.5	Progressive Muskelrelaxation .....	137	9.6.5	Wechselwirkungen zwischen Eltern und Kindern .....	195
8.3.6	Affirmationen .....	140	9.7	Modellemen .....	196
8.3.7	Musik .....	141			
8.3.8	Abschließende Bemerkungen .....	142	<b>10</b>	<b>Hilfen gegen Stress: Was Lehrer tun können .....</b>	<b>199</b>
8.4	Energie tanken und Ausgleich schaffen .....	143	10.1	Klassenklima .....	200
8.4.1	Sport .....	143	10.2	Umgang mit Leistungen .....	203
8.4.2	Hobbys .....	144	10.3	Prüfungsangst begegnen .....	204
8.4.3	Freunde .....	145	10.4	Mobbing in der Schule .....	206
8.5	Die Macht der Gedanken .....	147			
8.5.1	Positive Gedanken .....	153	<b>11</b>	<b>Elternstress .....</b>	<b>209</b>
8.5.2	Ablenkung .....	154	11.1	Elternstress: Zur Befundlage .....	210
8.6	Problemlösen .....	154	11.1.1	Eltern .....	210
8.6.1	Schritt 1: Problemdefinition .....	155	11.1.2	Kinder .....	211
8.6.2	Schritt 2: Lösungssuche .....	155	11.1.3	Umwelt .....	211
8.6.3	Schritt 3: Entscheidungsfindung .....	156	11.1.4	Gegenseitige Beeinflussung .....	211
8.6.4	Schritt 4: Aktionsplanung und -umsetzung .....	156	11.2	Hilfen gegen Elternstress .....	212
8.6.5	Schritt 5: Bewertung .....	157	11.2.1	Das eigene Wohlbefinden stärken .....	213
8.7	Das Chaos beseitigen: Tagesstruktur und Wochenplan .....	161	11.2.2	Soziale Unterstützung .....	214
8.7.1	Der Wochenplan .....	162	11.2.3	Strukturen und Rituale .....	215
8.7.2	Strukturierte Tagesplanung .....	164	11.2.4	Hilfe in Erziehungsfragen .....	215
8.7.3	Das andere Extrem: Stress durch Langeweile .....	166	<b>12</b>	<b>Institutionelle Angebote zur Stress- reduktion für Kinder und Jugendliche .....</b>	<b>217</b>
8.8	Das Lernen strukturieren .....	167	12.1	Anti-Stress-Trainingsprogramme .....	218
<b>9</b>	<b>Hilfen gegen Stress: Was Eltern tun können .....</b>	<b>173</b>	12.2	Online-Angebote: Stressbewältigung per Internet .....	221
9.1	Die Eigenständigkeit fördern .....	175	12.2.1	Vorteile von Hilfen aus dem Netz .....	221
9.1.1	Kleinigkeiten, die Kleine groß machen .....	176	12.2.2	Internetangebote für Jugendliche: Ausgewählte Beispiele .....	223
9.1.2	Versteckte Botschaften .....	176			
9.1.3	Problemlösen fördern .....	177			
9.2	Die einfachste Methode der Welt: Lob .....	177			
9.2.1	Tipps zum Loben von Kindern .....	179			
9.2.2	Tipps zum Loben von Jugendlichen .....	180			
9.3	Empathie zeigen .....	182			
9.4	Gespräche führen .....	184			
9.4.1	Zuhören .....	185			
9.4.2	Gesprächszeiträume .....	186			
				<b>Abschließende Bemerkungen .....</b>	<b>227</b>
				<b>Anhang .....</b>	<b>229</b>
				<b>Literatur .....</b>	<b>241</b>
				<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>247</b>